元気が一番！冬休み号

川口市立高等学校 保健室
令和４年12月23日発行　No.11

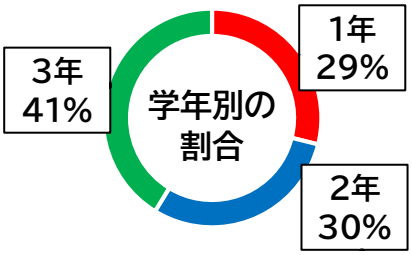
今日で２学期が終わり、明日から冬休みです。コロナの感染者数は現在も増加していますので、感染対策をしっかり行ったうえで、楽しむようにしてください。３年次は共通テスト前の大事な長期休業です。睡眠不足は体調不良につながりますので、毎日 計画を立てて勉強しましょう。すでに進路が決まっている人は、勉強している仲間の志気を下げないよう思いやり、羽目を外さずに落ち着いた行動を心がけてくださいね。それでは、また来年 元気にお会いしましょう！

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

保健室の記録～２学期～

（12月 16日現在）

＊２学期の来室件数＊



１年次　182 件　　２年次　188 件　　３年次　260 件

内科　331 件（52%）　　外科　237 件（38%）　　その他　62 件（10%）　　合計　630 件

学年別の来室件数は、３年次が１・２年次よりも少し多い結果になりました。部活の引退による体力低下や受験勉強などにより、内科・外科ともに増加したと考えられます。受験前は体も心も疲れやすくなるので、十分な睡眠と食事、適度な気分転換で乗り越えていきましょう。また、外科に比べ内科の件数が多いのは例年通りでした。

＊来室内容トップ３＊

内科
１位　頭痛（95 件）
２位　腹痛（81 件）
３位　発熱・風邪症状（47 件）

外科
１位　擦り傷（57 件）
２位　捻挫（39件）
３位　打撲（22 件）

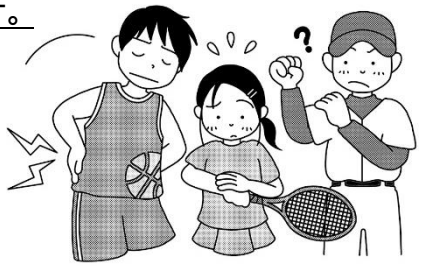
【内科】１位２位に大きな変化はありませんでしたが、コロナの流行もあり、風邪症状で来室する人が増加しました。また、12月になると腹痛や吐き気など胃腸炎のような症状で来室する人も増えました。冬はコロナも含め感染症にかかりやすいです。毎日 自分で健康観察をし、体調に違和感があれば病院を受診しましょう。

【外科】２学期は体育祭やマラソン大会があったため、１学期よりも来室数は増加しました。３位以降は、４位：足の痛み 20 件、５位：肉離れ疑い 15 件と続き、足のケガが多かったです。少しでも運動による負担を減らすため、準備運動は念入りに行い、元々ケガをしている人は無理をしすぎないようにしましょう。

スポーツ振興センターの申請はお済みですか？

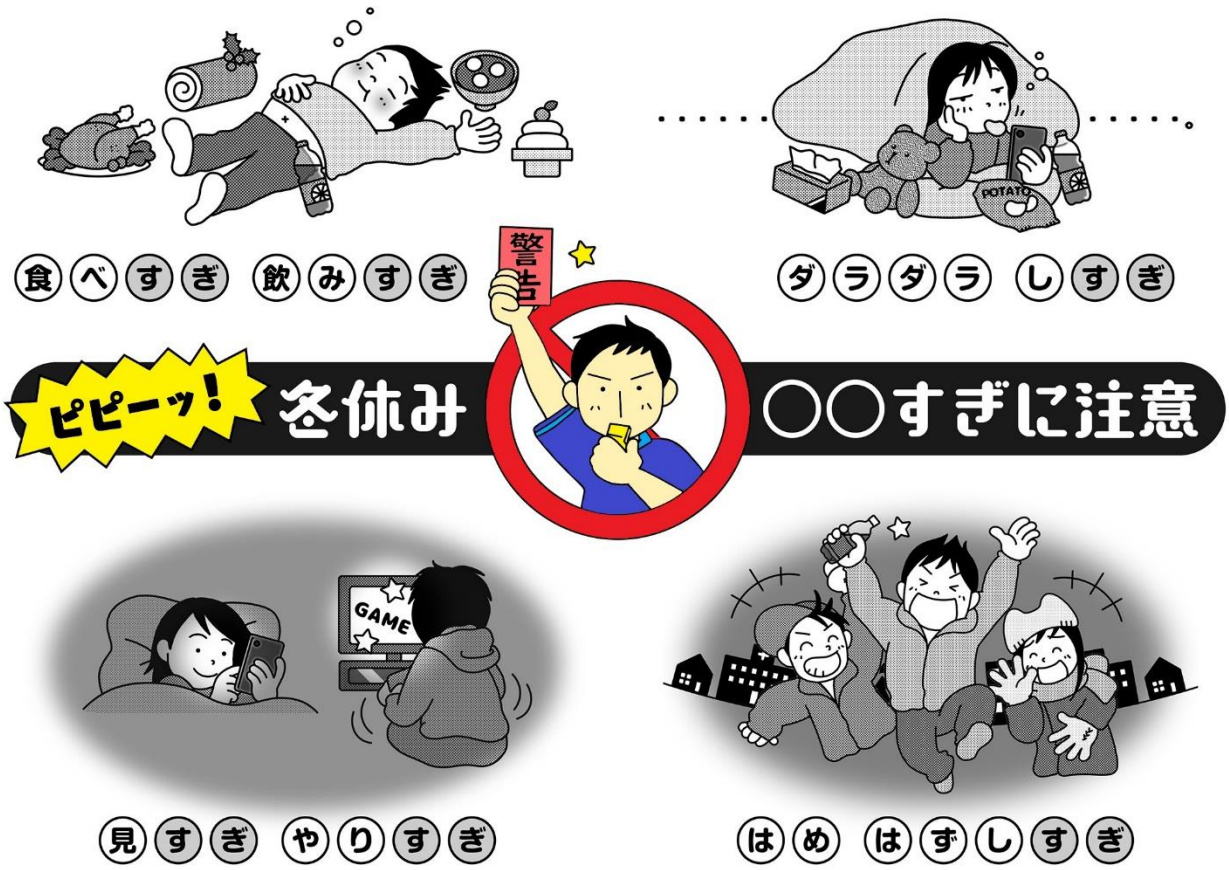
２学期が終了しました。登下校中や学校での活動中にケガをして医療機関を受診した人は、保険制度の対象となりますが、申請は済んでいるでしょうか？**申請できる期間は、ケガの発生日から２年間です。**特に３年次は、あと３か月で卒業です。卒業後も、期限内であれば申請することは可能ですが、そのたびに来校するのは手間もかかると思いますので、早めの申請をお願いします。**申請書類は、保健室で配布しています。**また、書類に不備等があり、申請が完了していない人も、なるべく早めに修正して提出するようお願いします。

何かご不明な点等がある場合には、お気軽に保健室までご連絡ください。



冬休みを有効的に使おう！

勉強、部活動、行事と忙しかった２学期が終わり、冬休みに入ると、解放的な気持ちになる人も多いかと思います。しかし、一度生活リズムが乱れると、体内時計がずれてしまい、３学期が始まってから取り戻すのでは時間がかかってしまいます。起きる時間や寝る時間、食事の時間は、学校がある時と同じになるように心がけましょう。



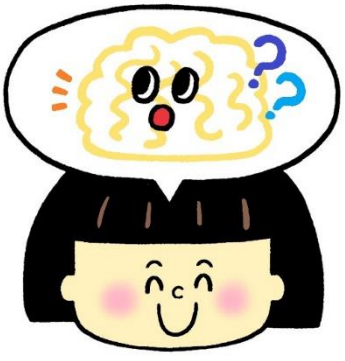
冬休みは、これまで時間がなくて後回しにしていたことに取り組む良い機会です。もちろん課題などのやるべきことが優先ですが、片付けられずに溜めてしまっていたものを整理する、心残りになっていたことを解消する、行動できずにいた新しいことに挑戦してみるなど、この冬休みを活用して、充実した生活を送りましょう。

保健室のおすすめは、眼科や歯医者などの医療機関を受診することです。春の健康診断の結果、要受診となった人には受診の勧めを配布しています。まだ提出していない人は、受診後に保健室へ提出するようお願いします。

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

脳をだましてスイッチON！

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをＯＮにしましょう！　自分の好きな方法でスイッチＯＮしたら、**とにかく運動や勉強を始めること**が大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。